

Liebe_r Gruppenleiter_in,

wir schreiben Anfang Mai 2020 und Corona macht uns allen gerade zu schaffen. So langsam aber sicher ist uns die Geduld abhandengekommen, die Ideen für Gruppenstunden sprudeln nicht mehr und wir wünschen uns vor allem wieder eine Rückkehr zur Normalität. Bis das möglich ist stellen wir dir hier ein paar Tipps für „Gute-Laune-Hacks“ für deine Gruppenstunden vor:

Gute-Laune-Hacks für Gruppenleiter_innen

Indoor & online:

- ☺ **Rituale** schaffen: Ihr sitzt sonst immer gemütlich bei einer fritz zusammen? Schicke deinen Gruppenmitgliedern je eine Flasche fritz als Überraschung nach Hause oder macht aus, dass jede_r im Vorfeld der nächsten Gruppenstunden eine Flasche fritz besorgt. Startet eure Gruppenstunde mit einem gemeinschaftlichen fritz-Zischen und prostet euch zu!
- ☺ Überlegt euch **Warming-Ups**, die online durchführbar sind und möglichst viel Spaß machen: vom Grimassencontest bis Konferenz-Screenshot ist einiges möglich!
- ☺ Probiert euch aus – neue **Digitale Tools & Onlinespiele**, neue Onlinekonferenztools und Apps... *dazu erfahrt bei den kommenden Methodenmittwochen mehr.*
- ☺ **Musik** ist nicht zu unterschätzen! Singt doch mal wieder eure Lieblingssongs oder überlegt euch einen Gruppenjingle, mit dem ihr in Zukunft immer eure Gruppenstunde beginnt (oder schreibt ihn gleich selbst?). Oder seid gemeinsam bei einem Onlinekonzert eines Künstlers dabei (schaut mal bei Youtube!).
- ☺ **Sport**: Tauscht eure Lieblings-Youtube-Workouts aus oder probiert mal ein gemeinsames Workout. Ziel: Möglichst viel Spaß haben und sich bewegen, egal wie ihr dabei aussieht. 10 Minuten reichen vollkommen und schenken gute Laune!
- ☺ **Stärkenrunde**: Jede_r sagt den anderen Jugendlichen bei der nächsten Onlinekonferenz welche Stärken ihr/ ihm besonders an den anderen Personen aufgefallen sind. Schreibt euch im Nachhinein eure Stärken auf und schaut sie immer mal wieder an, wenn ihr sie braucht!
- ☺ **Geschichten**: Das verrückteste Erlebnis der letzten Wochen/ Das wollte ich als Kind werden/ Das ist meine schrägste Macke/ Mein Vorbild/ Mein bester Witz
- ☺ Teilt miteinander wofür ihr **dankbar** seid. Ist in einer Zeit wie dieser vielleicht erst recht herausfordernd, lohnt sich aber! Wirkt schriftlich nochmal stärker. Dann könnt ihr immer wieder darauf sehen wenn es euch mal nicht so gut geht.
- ☺ Bei wem wolltet ihr euch immer schon melden? **Schreibt** einzeln oder als Gruppe einem Promi/ Politiker/ dem Papst/ dem Bischof/... und erzählt ihm wie es euch geht und was ihr euch wünschen würdet.
- ☺ Überlegt euch **neue Ziele** für eure Gruppe im nächsten Jahr. Jetzt habt ihr die Zeit, mit etwas Abstand auf die letzte Zeit zu schauen – was wünscht ihr euch noch anders? Wo wollt ihr hin, worauf habt ihr Lust? Erlaubt euch, groß zu denken und einfach mal ein bisschen „herumzuspinnen“! ...
- ☺ **Lachyoga**: Online einlesen und einfach mal testen... sorgt im schlimmsten Fall nur für noch mehr Grund zum Lachen.



- ☺ **Masken-Modenschau:** Masken nicht anziehen, nur in die Kamera halten und eine Geschichte dazu erzählen – vielleicht hat eine besondere Person die Maske für euch genäht? Teilt eure Erfahrungen und beratat euch, wie man mit einer Brille möglichst unbeschadet durch den Maskenalltag kommt.
- ☺ Feiert alle **Geburtstags- und Feiertage** online (nach)! Mit einem Teelicht, etwas Leckerem und einem Getränk zum Anstoßen vor dem Bildschirm. Singen natürlich nicht vergessen.
- ☺ Gemeinsam **kreativ** werden. In einer Online-Gruppenstunde gemeinsam Saatbomben machen, Pinterest durchforsten nach neuen Ideen usw.!
- ☺ „**Wir vermissen euch**“ posten oder ans Fenster hängen
- ☺ Sortiert eure Sachen aus. Wie wäre es z.B. mal mit einem **Online-Kleiderkreisel**?
- ☺ **Gute-Laune-Überraschungs**-Päckchen oder -Karten verschicken. Es geht nicht um ein möglichst teures Geschenk, sondern um das „Ich-denke-an-dich“
- ☺ **Ruft einander an**, einfach so, hört zu, schenkt euch Zeit.

Outdoor:

- ☺ Startet **Aktionen draußen**, bei denen ihr zusammen arbeitet, aber nicht in direktem Kontakt zueinander steht (z.B. ein bestimmter Ort in der freien Natur an dem deine Gruppe mit Ästen oder Steinen ein Symbol oder eine Botschaft legt – jedes Gruppenmitglied legt immer mal wieder etwas dazu).
- ☺ Mit **Straßenkreide** einen persönlichen Gruß vor die Haustür schreiben.
- ☺ Stellt allen **Nachbarn** in eurem Haus bzw. um euer Haus herum ein „Einfach so“-Päckchen vor die Tür, mit einer netten Karte und etwas Süßem.
- ☺ Backt **Kuchen** und stellt ihn einer Person überraschend vor die Tür. Macht ein Foto und schickt der Person eine Nachricht dazu.
- ...

Bei alledem: Bleibt ehrlich. Es geht nicht darum künstlich gute Laune zu schaffen und sich zu zwingen gute Laune zu verbreiten, sondern ehrlich bei euch selbst zu bleiben. Manche Dinge wie Musik und Sport schaffen aber gute Laune beim Tun, probiert es einfach mal aus!

Lasst euch nicht unterkriegen und bleibt gesund!

Rückmeldungen und Fragen gerne an bildung@jugend-erzbistum-hamburg.de

Euer Team vom Fachbereich Bildung

